

# Betrachtung

## zum 5. Sonntag der Osterzeit

*„Auch ihr habt jetzt die Traurigkeit; aber ich werde euch wiedersehen und euer Herz wird sich freuen, und eure Freude nimmt niemand von Euch.“ (Johannes 16, 22–23)*

Das griechische Wort *Traurigkeit* (λυπέω) bedeutet ein Gefühl, das nicht nach außen dringt. Es bleibt im Innern. Ein Herz, das von solcher Traurigkeit erfüllt ist, wird schwer. Die Seele wird trüb, mitunter bleischwer. Der Blick verliert seine Klarheit, wird matt.

Auch ein freudiges Ereignis oder eine herzliche Begegnung kann bei dieser Stimmung keine starke Freude, keine richtige Wärme erzeugen. Alles ist wie gedämpft. Dabei kann nach außen oft alles unbemerkt bleiben.

Wie anders geht es uns, wenn das Herz mit Freude erfüllt ist! Mit einer Freude, die uns keiner wegnehmen kann. Wenn im Herzen Freude lebt, dann fühlt es sich leicht, die Seele erlebt sich wie in Bewegung und nimmt die Welt in ihrer vollen Farbenpracht wahr.

Eine solche Freude entsteht, wenn unser Herz die Begegnung, das Wiedersehen mit dem Wesen des Christus hat – so beschreibt es Christus selbst seinen Jüngern.

So auch umgekehrt: Oft liegt der Grund für eine unerklärliche Traurigkeit im Herzen in einem Verlust der Beziehung zum Wesen des Christus. Das mag sich im Zweifel an die Mitmenschen äußern oder im Zweifel an sich selbst – bis hin zum Gefühl, dass das eigene Tun, das eigene Leben, gar keinen Sinn hat.

Ein Heilmittel kann das bewusste Aufsuchen des Christus im Gebet sein. Ein Suchen Seines Wirkens in der Welt – durch die Schwere des Herzens, durch die Seelenstarre, durch die Trübe und Mattheit des Blickes hindurch.

Der Weg von der Traurigkeit zur Herzensfreude ist oft mühselig und beschwerlich. Er verlangt viel Mut und innere Kraft.

Doch immer mehr erfüllt Freude das Herz und lässt keinen Platz für Traurigkeit.